

海の汚染を防ぐ日焼け止めの選び方

SDGs 推進グループ

日焼け止めの「紫外線吸収剤」は海の環境を汚染し、海の生き物や人体に悪い影響をあたえていることをご存知ですか？

紫外線吸収剤とはその名の通り、紫外線を吸収し熱や赤外線などのエネルギーに変えて放出する化学物質で、使われている化学物質の一部には、サンゴの白化を促進する働きや、サンゴの赤ちゃんの成長をも妨げるようです。

また、紫外線吸収剤はサンゴの白化だけにとどまらず、食物連鎖によって最終的に人体にとりこまれることとなります。

<紫外線吸収剤が使われていない日焼け止めを選ぶ>

日本の日焼け止めによく使われている紫外線吸収剤は、以下の3種類(製品表示名)です。なるべく、これらの紫外線吸収剤が使われていない日焼け止めを選ぶようにしましょう。

- ・ t-ブチルメトキシジベンゾイルメタン
- ・ メトキシケイヒ酸エチルヘキシル
- ・ オキシベンゾン-3

成分表示に「紫外線吸収剤不使用」と記載されているものは、これらの有害物質が含まれていないので安心です。紫外線吸収剤が含まれなくても、UV カット効果はあるので心配ありません。紫外線吸収剤不使用のものは、肌への刺激が少ないのもメリットです。

日焼けを防止する方法は、日焼け止めを塗ることだけではありません。UV カット効果の高いラッシュガード(ポリエステル・ポリウレタン・ナイロンの素材を使って作られたスポーツウェア)を着ることで、日焼け止めを塗るよりも、効果的に日焼けを防止できます。

サステナブルな日焼け止めには、紫外線吸収剤だけでなく、鉱物油や合成香料など他の化学物質も一切使用していない日焼け止めもあります。「ノンケミカル」「ケミカルフリー」「天然由来成分 100%」と書いてあるものを選ぶと良いでしょう。

天然由来成分 100%の日焼け止めはクレンジング剤不要で、石けんで落とせるタイプが多いのも良いところです。

(インターネット検索結果から抜粋)